

## Recette de poisson pané maison

Vous cherchez un bon petit plat simple qui plaira à vos enfants ? Régál vous propose sa recette de poissons panés maison ! Avec des produits du quotidien (citron, panure, farine, beurre ou huile...) vous pourrez réaliser notre recette en 15 minutes à peine. Suivez nos 5 étapes pour y parvenir. Notre recette de poisson pané dit « non » au gras de façon à être bonne aussi bien pour les papilles que pour la santé. En cuisine !

**Portions :** 4 personnes

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 5 minutes

2 Carré Frais (50 g)

500 g Filet de cabillaud

1 Citron

2 Oeuf

4 c. à soupe Farine

50 g Chapelure

3 c. à soupe Huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Pour accompagner

Citron, ketchup ou sauces diverses,  
frites



Commencez la préparation de vos poissons panés maison en battant les œufs à l'aide d'un fouet dans une assiette creuse.

Versez la farine dans une autre assiette puis la chapelure dans une troisième.

Coupez le poisson en gros cubes, puis chaque cube en deux et tartinez le milieu de Carré Frais, comme pour un sandwich.

Passe les cubes de poisson tartinés dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure en pressant bien pour qu'ils ne se détachent pas pendant la cuisson.

Dans une poêle, fais chauffer l'huile d'olive, puis fais revenir les cubes 3 à 5 min à feu vif en les retournant régulièrement : la chapelure doit être bien dorée. Ces poissons panés maison sont prêts à être servis avec un filet de citron ou du ketchup maison et un cornet de frites.